

## 心藏筆露：說不出的憂愁

颱風過後，海面平靜得像一面鏡子。

金娣乘船到自己窮一生努力經營的魚排視察，發現全都沒了。小屋，散了；魚網，破了；養魚，走了；魚苗，死了。

那一刻，金娣完全反應不過來。看到自己多年來的心血被完全摧毀，一句話也說不出來，跌坐着哽咽，擔心以後不知怎樣生活。從那天晚上起，金娣就一直不能入睡，連胃口也轉差了，總覺得精神不振，沒有動力重新開始。背部也一直疼痛，肩頭肌肉收緊，手腳更常常感到麻木，像被針刺一樣，行動十分不便。她看過各科專科醫生，服食過不同藥物，但效用始終不大。最後，她獲轉介到精神科，希望能夠改善睡眠問題。

第一次與金娣見面時，明顯看到她受睡眠及痛症問題纏繞已久。問她覺得最近心情如何時，金娣好像聽不懂問題般，只不斷地重複描述自己的背痛問題，根本不能形容自己的心理狀況。

佛洛伊德曾經形容抑鬱症就像憤怒向內侵蝕一樣。在華人社會，很多人都不善於表達自己的情緒及感受，甚至連「不開心」也說不出來，於是憂愁便在心裏積藏着、鬱結着。所以有時候，身體會出現各種痛楚，如手腳麻痺、肌肉繃緊。有很多人會因此四出求醫，但問題總是不能得到解決。

一般精神科診症書對抑鬱和身體痛症之間的連繫着墨不多，然而基於中國人內斂的性格，此現象實非罕見。患者在服食了一段時間的抗抑鬱藥後，精神得以放鬆，身體各種麻痺、痛症及腸胃不適亦可能會隨之有所改善。因此，面對身體上的痛楚時，病人及家屬應多加留意心理狀況，才能對症下藥，正確地幫助患者解決問題。

撰文：青山醫院精神健康學院李允丰醫生

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2018-02-20)



## 說不出的憂愁

颶風過後，海面平靜得像一面鏡子。

金娣乘船到自己窮一生努力經營的魚排視察，發現全都沒了。小屋，散了；魚網，破了；養魚，走了；魚苗，死了。

那一刻，金娣完全反應不過來。看到自己多年來的心血被完全摧毀，一句話也說不出來，跌坐着哽咽，擔心以後不知怎樣生活。從那天晚上起，金娣就一直不能入睡，連胃口也轉差了，總覺得精神不振，沒有動力重新開始。背部也一直疼痛，肩頸肌肉收緊，手腳更常常感到麻木，像被針刺一樣，行動十分不便。她看過各科專科醫生，服食過不同藥物，但效用始終不大。最後，她獲轉介到精神科，希望能夠改善睡眠問題。

第一次與金娣見面時，明顯看到她受睡眠及痛症問題纏繞已久。問她覺得最近心情如何時，金娣好像聽不懂問題般，只不斷地重複描述自己的背痛問題，根本不能形容自己的心理狀況。

佛洛伊德曾經形容抑鬱症就像憤怒向內侵蝕一樣。在華人社會，很多人都不善於表達自己的情緒及感受，甚至連「不开心」也說不出來，於是憂愁便在心裏積藏着、鬱結着。所以有時候，身體會出現各種痛楚，如手腳麻痺、肌肉繃緊。有很多人會因此四出求醫，但問題總是不能得到解決。

一般精神科診症書對抑鬱和身體痛症之間的連繫着墨不多，然而基於中國人內斂的性格，此現象實非罕見。患者在服食了一段時間的抗抑鬱藥後，精神得以放鬆，身體各種麻痺、痛症及腸胃不適亦可能會隨之有所改善。因此，面對身體上的痛楚時，病人及家屬應多加留意心理狀況，才能對症下藥，正確地幫助患者解決問題。

撰文：青山醫院精神健康學院  
李允丰醫生